





Cyberaddiction & Prévention

Dossier d'information réalisé dans le cadre d'une Journée de formation *Cyberaddictions* organisée par l'Association Départementale d'Education pour la Santé du Loir-et-Cher (ADES 41) avec la coordination départementale, à Blois, le 1er octobre 2009

Le monde est entré dans l'ère du numérique. Une réflexion sur des codes d'utilisation s'avère nécessaire.

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) s'immiscent dans tous les domaines de la vie, tant professionnelle que privée. Elles révolutionnent les façons de travailler en y apportant de nombreux avantages, ouvrent le champ à une communication accrue et à de nouveaux loisirs. L'utilisation d'Internet : blogs, tchats, jeux en réseaux, est devenue incontournable pour nombre d'adolescents et d'adultes qui trouvent là des espaces d'expression inédits.

Ils peuvent idéaliser un monde, en créer les règles, « réinventer » leur propre image. Les jeux et surtout les MMORPG (jeux de rôle en ligne multi-joueurs) appellent à se dépasser, à franchir parfois des limites, choses inconcevables dans notre société.

Mais si la majorité des cybernautes utilisent Internet à bon escient, une minorité ne peut plus décrocher. Ceux-ci passent des heures devant l'écran au risque de délaisser vie familiale, vie sociale et scolarité. A quel moment commence la dépendance ? Et quels moyens, quels garde-fous peut-on mettre en œuvre pour sensibiliser l'usager aux conséquences d'un usage excessif et l'aider à une utilisation rationnelle de l'outil ?

Ce dossier d'informations souhaite apporter un éclairage sur cette thématique : état des connaissances et moyens de prévention existants. Il complète les messages transmis lors de cette Journée.

Cyberaddiction et éducation pour la santé

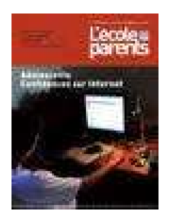
Les NTIC demeurent cependant une source d'épanouissement à considérer. Apprendre aux jeunes à acquérir d'une part, une attitude critique face à celles-ci et d'autre part, une saine pratique est un enjeu de notre société.

A lire :

- La santé de l'Homme, 07/2008, n°396. Dossier : **Médias et santé : développer l'esprit critique**



- L'école des parents, 03/2009, hors-série n° 577. **Adolescents. Confidences sur Internet. Actes du Colloque Fil Santé Jeunes, octobre 2008.**



Des chiffres...

- 6 % des usagers d'Internet souffrent de dépendance
- 3 à 4 % des cyber-utilisateurs sont dépendants
- 95 % des consultations pour addictions aux jeux en ligne concernent des enfants ou des adolescents.

Source : Rapport de Mme Arlette Grosskost et de M. Paul Jeanneteau, Députés. La cyberdépendance : état des lieux et propositions. 2008

- 80% des 8-14 ans jouent aux jeux vidéo
- 26 % y consacrent plus de 4 heures par semaine
- 10 % des joueurs pathologiques font une demande de soin

Source : INSERM, 2002

- 27% des jeunes étaient connectés à Internet en 2000 contre 89% aujourd'hui.
- Les 8-19 ans envoient en moyenne 19 SMS par semaine
- 28% gèrent un blog régulièrement,
- 25% jouent à des jeux vidéo en réseau sur Internet...

Source : étude TNS Ado Techno Sapiens, qui identifie 5 groupes de jeunes ayant chacun des pratiques communes



Les centres de documentation du réseau documentaire en éducation pour la santé de la région Centre CRESCENDOC proposent des fonds documentaires spécialisés en Education pour la Santé.

Les documents peuvent être consultés sur place et empruntés selon les conditions.

Depuis juin 2009, les fonds documentaires sont accessibles en ligne sur la base de données du réseau :



www.frapscentre.org (rubrique documentation)

Vous y trouverez en outre une information complète sur le réseau, ses modalités de fonctionnement, ses missions et ses activités.

Cyberaddiction : documentation accessible en ligne

ETAT DES CONNAISSANCES

Addiction aux jeux vidéo et à Internet : un phénomène récent encore mal connu. In : Jeux de hasard et d'argent. Contextes et addictions. Expertise collective. Synthèse et recommandations. [En ligne]. Paris : Les Editions Inserm, 2008, pp. 57-60. Url : http://ist.inserm.fr/basisrapports/jeux/jeux_synthese.pdf

GROSSKOST Arlette, JEANNETEAU Paul. **La cyberdépendance : état des lieux et propositions**. [En ligne]. Paris : Assemblée nationale, 2008, 11 p. (Rapport de l'Assemblée nationale). Url : http://www.anitea.fr/download/rapport_cyberdependance.pdf

L'ordinateur, une dépendance ? Les cahiers de Prospective jeunesse, vol. 13, n°2. Résumés des articles. [En ligne]. Url : http://www.prospective-jeunesse.be/cahiers_dossiers_detail.php?numcahier=47

CARNEAU Jean**. La cyberdépendance : mythe ou réalité ?** [En ligne]. La lettre du psy, 11/1999, vol. 3, n°10. Url : http://redpsy.com/infopsy/cyberdependance.html

CARNEAU Jean. **Satisfaction ou compulsion (Comment vaincre la cyberdépendance ?).** [En ligne]. La lettre du psy, 12/1999, vol. 3, n°11. Url : http://www.redpsy.com/infopsy/cyberdependance2.html

CARNEAU Jean. **Les recherches sur la cyberdépendance.** . [En ligne]. La lettre du psy, 11/1999, vol. 3, n°10. Url : http://www.redpsy.com/infopsy/cyberdependance-a.html

Centre Médical Marmottan. **Qu'est-ce qu'une addiction ? Bibliographie.** . [En ligne]. Paris : Centre Médical Marmottan, 05/2008, 5 p. Url : http://www.hopital-marmottan.fr/spip/IMG/pdf/bibliographie_addictions_mai2008.pdf

Centre médical Marmottan. **Addictions sans drogue. Les jeux d'argent et de hasard, les jeux vidéos et le cybersexe**. Compte-rendu de l'atelier « Addictions sans drogue » animé par Aram Kavciyan, Elizabeth Rossé et Irène Codina. Journées de l'ANIT, Nîmes, 12 et 13 juin 2008. . [En ligne]. Paris : Hôpital Marmottant, 08/2008, 4 p. Url : http://www.hopital-marmottan.fr/spip/spip.php?article91#

Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREA). **La cyberaddiction : mythes et réalités. Journées du GREA 2007, Lausanne, 20 juin 2007.** [En ligne]. Présentation Powerpoint des ateliers. Url : http://www.grea.ch/dossiers/Formations/coursGREAT/great_journee_cyberaddiction.htm

Institut Suisse de Prévention de l'Alcoolisme et autres Toxicomanies (ISPA). **Cyberaddiction.** . [En ligne]. Lausanne (Suisse) : ISPA, dépliant, 4 p. Url : http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/id_cyberaddiction.pdf

MARTY F. **Addiction adolescente au virtuel.** [En ligne]. Carnet Psy, 2002, pp. 1-6. Url : http://www.carnetpsy.com/Archives/Dossiers/Items/InternetSanteMentale/p4.htm

RAYMOND Jean-Luc**. ARTE Soirée Théma Enfance Virtuelle.** Emission diffusée par la chaîne TV ARTE le 3 juin 2008 de 21 h à 23h 30. [En ligne]. Gosselies : Centre de Ressources des Espaces Publics Numériques de Wallonie (EPN), 2008. Url : http://www.epn-ressources.be/arte-soiree-thema-enfance-virtuelle

Réseau Education-Médias. **La dépendance.** [En ligne]. Ottawa (Ontario, Canada) : Réseau Education-Médias, 2008. Url : http://www.media-awareness.ca/francais/parents/jeux_video/inquietudes/dependance_jeux.cfm?RenderForPrint=1

TISSERON S. **Les enjeux d'une passion.** [En ligne]. Dépendances, 2006, 28, p.6-8. Url : http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/dep_28_tisseron.pdf

VALLEUR Marc. **Vieilles lunes et serpents de mer…** (Editorial du rapport d'activité 2007 du Centre Médical Marmottan). [En ligne]. Paris : Hôpital Marmottan, 09/2008, 5 p. Url : http://www.hopital-marmottan.fr/spip/IMG/pdf/edito2008.pdf



PREVENTION

Actions de prévention pour les jeux vidéo et les jeux sur Internet. Jeux de hasard et d'argent. In : Contextes et addictions. Expertise collective. Synthèse et recommandations. [En ligne]. Paris : Les Editions Inserm, 2008, pp. 60-62. Url : http://ist.inserm.fr/basisrapports/jeux/jeux_synthese.pdf

INFOSET. **Jeu compulsif. Dossier en ligne (textes et liens).** [En ligne]. Url : http://www.infoset.ch/f/MainFrame.shtm?item=ThemJeu%22%20\t%20%22_blank

LIEBKIND Yaël. **La prévention des usages nocifs des jeux vidéos.** [En ligne]. Dépendances, 2006, 28, p. 12-15. Url : http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/dep_28_liebkind.pdf

Campagne de sensibilisation menée en France :

MORANO Nadine, DARCOS Xavier. **8 conseils pour protéger vos enfants sur Internet.** [En ligne]. Secrétariat d'Etat chargé de la Famille, Ministère de l'Education Nationale : Paris, 08/2008, dépliant 4 p. Url : http://www.travail-solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/8_conseils_pour_proteger_vos_enfants_sur_Internet.pdf

Association E-Enfance, Ministère en charge de la Famille, Délégation aux Usages de l'Internet. **Tests comparatifs sur la qualité des logiciels de filtrage (contrôle parental)**, 08/02/2007, 4 p. [En ligne]. Url : http://www.travail-solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/CP3eEvaluation.pdf

Expérience en Suisse

Conseils pour les parents (Prévention d'un usage problématique et aspects de sécurité). Bibliographie et sitographie. [En ligne]. Url : http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=234&IDcat8visible=1&langue=F

Expérience au Québec

DEBA – JEU. Détection et besoin d'aide en regard du jeu excessif. [En ligne]. Destiné aux professionnels du traitement des addictions, ce questionnaire sur le jeu et son manuel d'utilisation sont mis en ligne sur le site du RISQ. Url : http://www.risqtoxico.ca/risq/www/deba_jeu.php

Portails / Sites

Dépendance au jeu vidéo. [En ligne]. Wikipédia, dernière modification le 23 septembre 2009. Url : http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pendance_au_jeu_vid%C3%A9o

Game Addict : plateforme de l'addiction au jeu. [En ligne]. Url : http://www.game-addict.org/accueil.html

Internet-signalement. Portail officiel de signalement des contenus illicites de l'Internet. [En ligne]. Url : https://internet-signalement.gouv.fr/PortailWeb/planets/Accueil!input.action

Pédagojeux. Le site d'information et de sensibilisation sur le jeu vidéo. [En ligne]. Réalisé par les Pouvoirs Publics et des partenaires à destination des parents et éducateurs. Url : http://www.pedagojeux.fr/

Outils

Vidéo **Over Game.** [En ligne]. 2A Producteur, CPAM Paris, 2008, *Court-métrage (fiction) 11 min*
Cette fiction commanditée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris raconte l'histoire d'un jeune qui abandonne son entourage pour des jeux et amitiés virtuelles. Un jour il rêve d'un monde sans jeu. Mais est-ce son imagination ou bien est-il toujours dans la réalité ? Url : http://www.cirdd-ra.org/outils.php

Programme national de sensibilisation des jeunes (7-12 ans et 12-16 ans) aux bons usages d'Internet. [En ligne]. Url : http://www.internetsanscrainte.fr/organiser-un-atelier/7-12-ans-documentation
Ce site propose des outils pour des actions d'information et la mise en place d'ateliers de sensibilisation, disponibles en téléchargement ou pouvant être commandés gratuitement.

Kit pédagogique. [En ligne]. Url : http://www.vinzetlou.net/documentation.php





Les missions de CRESCENDOC :

- favoriser l'accès aux ressources documentaires et à l'actualité en éducation pour la santé et promotion de la santé

- valoriser les prestations et les ressources documentaires au sein de la Région

- développer la complémentarité entre les membres du réseau

Ce réseau s'inscrit dans le Pôle régional de compétences animé par la Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé (FRAPS) du Centre.



















Sélection de références documentaires extraites de la base de données CRESCEN'BASE

Articles

Adolescence et mondes virtuels. Psychotropes : Revue internationale des toxicomanies et des addictions, 2009, n° 1, Vol. 15, pp. 5-77

CRAIPEAU Sylvie, SEYS Bertrand. **Jeux et Internet : quelques enjeux psychologiques et sociaux.** Psychotropes : Revue internationale des toxicomanies et des addictions, 2005, 101-127 p.

DANGAIX Denis. **Tout objet de plaisir peut devenir une addiction.** La Santé de l'homme, 07/2008, n°396, pp. 4-6.

DANGAIX Denis. Marmottan **: à l'écoute des jeunes « accros » aux jeux vidéo.** La Santé de l'homme, 07/2008, n°396, pp. 6-7.

DANGAIX Denis. **Le jeu pathologique : une addiction réelle, sans drogue.** La Santé de l'homme, 07/2008, n°396, pp. 8-9.

Jeu, addiction et société. Psychotropes : Revue internationale des toxicomanies et des addictions, 2007, n°3-4, Vol. 13, 5-189 pp.

SIMON V., FERNANDEZ L. **Les accros de jeux vidéo ont-ils une addiction aux jeux ou à la virtualité ?** Courrier des Addictions (Le), 2001, 3, (2), p. 56-59

VACHEY B., MAGALON D., LANCON C. **Addiction à Internet.** THS La Revue des Addictions, 2005, 7, (27), pp. 1365-1370
D'après une revue de la littérature très complète, les auteurs décrivent l'aspect épidémiologique de cette addiction, les facteurs prédisposants, les sujets à risque, les troubles associés, le diagnostic (les critères d'addiction de Goodman), les différents types d'addiction à Internet, le traitement.

VALLEUR Marc, VELEA Dan. **Les addictions sans drogue(s)**. Toxibase n°6, juin 2002, 15 p.

Ouvrages

LOWENSTEIN William, ROUCH Dominique. **Ces dépendances qui nous gouvernent. Comment s'en libérer ?** Paris : Calmann-Lévy, 05/2005, 298 p. Cet ouvrage s'attache à montrer quels sont les mécanismes des dépendances (avec ou sans drogues) et ses impacts au quotidien : comment passe-t-on de l'usage occasionnel à l'abus puis à la dépendance ? que recherche-t-on dans les comportements addictifs ? Comment expliquer les vulnérabilités ? Comment se libérer de ses dépendances ?

MATYSIAK Jean-Claude, SAUVERZAC (de) Odile. **Accros à l'écran ? Du Tamagotchi au cybersexe, et pourquoi pas !** Paris : Editions Pascal, 2006, 144 p.
Les auteurs mènent une réflexion en cherchant plus à déjouer les pièges qu'à se méfier de tout. Nous sommes tous quelque part dépendants. Il ne faut être ni moralisateur, ni vouloir donner un mode d'emploi de la vie. Il faut laisser à chacun la possibilité de construire son propre réseau de dépendances diverses, sources de plaisirs ou bien tout simplement centres d'intérêt pour éviter l'aliénation à un unique objet de plaisir. Et si les risques de dérapage existent pour certaines personnes, cela ne doit pas empêcher la majorité d'entre nous d'utiliser les écrans, même de façon intensive. L'ouvrage se termine par une batterie de tests "Etes-vous addict ?"

NAYEBI Jean-Charles. **La cyberdépendance en 60 questions.** Retz, 2007. Collection Santé
Dans cet ouvrage l'auteur livre son expérience de praticien dans le traitement des cyberdépendances. Il formule des recommandations précises afin de prévenir la survenue d'une addiction. Le jeu des questions-réponses permet de reproduire fidèlement les interrogations des proches.

PHAN Olivier, BASTARD Nathalie. **Jeux vidéo et ados. Ne pas diaboliser, pour mieux les accompagner**. Paris : Editions Pascal, 04/2009, 127 p. (Collection ça reste à prouver).
Ce guide destiné aux parents, permet de mieux connaître le "monde des jeux vidéo" dont bien souvent ils n'ont qu'une connaissance de surface et les risques encourus en cas d'abus de consommation. L'ouvrage passe en revue les différents types de jeu, ceux qui sont les plus à risque de générer des dépendances particulièrement chez les jeunes les plus vulnérables. Le dernier chapitre est consacré aux conseils aux parents pour qu'ils adoptent une attitude appropriée et posent les règles et limites qui s'imposent. L'ouvrage se termine par une liste d'adresses utiles de consultation jeux vidéo et une série de questions destinées à l'adolescent lui permettant de se situer sur son rapport au jeu.

STINES Arnaud, VILLIERS Marianne. **Les jeux vidéos rendent-ils accro ?** Rouillé : Rurart Editions, 02/2008, 98 p.
Cet ouvrage à travers des entretiens avec plusieurs spécialistes (psychologues, addictologues, chercheurs...) tente de mieux comprendre l'univers des jeux vidéos (du côté des industriels et des joueurs).

STORA Michaël. **Les écrans, ça rend accro.** Paris : Hachette Littératures, 2007, 116 p. (Collection Ca reste à prouver).
Le monde est entré dans l'ère du numérique. La télévision est détrônée par les consoles de jeu et Internet : blogs, tchats, jeux en réseaux accaparent nos adolescents et nombre d'adultes. Le parent qui voit son jeune passer des heures devant l'écran, s'inquiète. On entend aussi beaucoup dire que les écrans seraient dangereux. L'auteur, psychanalyste et ferme défenseur des images, souhaite dédramatiser la situation et légitimer celles-ci. Il explique combien elles sont importantes pour aller mieux, pour "réparer" une image de soi parfois défaillante. Les mondes virtuels ouvrent une nouvelle culture dont on ne peut s'échapper. Leur intérêt est justement d'offrir un espace libre d'expression où l'on peut donner libre cours à ses rêves, ses fantasmes, recréer sa propre image et combler ainsi un profond malaise personnel.

VALLEUR Marc, MATYSIAK Jean-Claude. **Les pathologies de l'excès. Drogue, alcool, jeux, sexe... Les dérives de nos passions**. Paris : JC Lattès, 2006, 262 p.
A travers des histoires vécues, les auteurs présentent et analysent divers types de dépendances afin de comprendre ce qui différencie l'usage normal de produits, de l'aliénation et de la souffrance, de comprendre ce que recouvre ce terme d'addiction et la place unique tenue par l'individu au centre de ce phénomène. Comprendre les risques d'abus et de dépendance que comportent les relations amoureuses, le sexe, le jeu et les drogues licites ou non. Ce livre fournit quelques clefs indispensables permettant au lecteur de se remettre lui-même en question face à ses dépendances. D'après les auteurs, ces pathologies de l'excès vont, sinon détrôner, rejoindre la dépression, maladie emblématique du XXè siècle.